Журнал неформальной практики («Повернуться навстречу переживанию») – Неделя 5

Описание ситуации. Что Вы заметили? *(что-то, что вызвало физический или эмоциональный дистресс: «Мне это не нравится!”)*	**Наиболее сильные эмоции и чувства, которые Вы ощутили?** *(например, злость, грусть, раздражение, стыд, отчаяние, тревога и пр.)*	**Физические ощущения** *(например, стеснение в груди, тошнота, крутит живот, головная боль, колет в сердце)*	**В чем Вы находите что-то приятное?** (образ, воспоминание, прошлое событие, благодарность за что-то, область тела, где нет боли)	**Что Вы замечаете, исследуя эту ситуацию?** (ощущения-чувства-действия)
Пример (эмоциональный) *Начальник грубо отчитал меня в письме. Я перебрал все, что мог сказать в свое оправдание. Мои плечи были скованны, челюсти сжаты, живот напряжен.*	*Я был уязвлен и очень злился, но больше всего меня задело то, как несправедливо он поступил. Сначала я был шокирован, а потом почувствовал себя так, словно меня пнули в живот.*	*В животе у меня все сжалось, потому что я думал, что очень хорошо поработал над документом, о котором он мне писал.*	*Я вспомнил, как сильно люблю свою работу и как благодарен за то, что могу сделать что-то такое, что меняет жизнь других людей.*	*Живот стал помягче, я заметил, что могу расслабить плечи. Я почувствовал, что могу ответить начальнику не из позиции защиты.*
Пример (физический) *Я работал , сидя за столом. Моя спина убивала меня, но надо было продержаться еще два часа, я не мог уйти.*	*Гнев, нетерпение, желание, чтобы боль исчезла. «Как я переживу этот день? У меня так много дел!»*	*Сжатие на небольшом участке спины: плотная, вязкая, щемящая. По форме эта область продолговатая, около 2 сантиметров с утолщением в середине, сужается к краю. По текстуре напоминает гранит*	*Ноги не болят, расслаблены, это приятное ощущение.. чувствую тепло и легкость там. Вспоминаю приятное общение с другом сегодня днем…*	*Я почувствовал , что я больше, чем моя спина. Боль в спине никуда не делась, но я ощущала, что это меня, а не весь я. И боль беспокоила меньше.*